ความไม่ประมาท

พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

ความไม่ประมาท
พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

ความไม่ประมาท

พระอาจารย์สำราญ ธมฺมธุโร
(หลวงพ่อกล้วย)

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า

วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๔
วันที่ ๓ และ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔

ณ ศาลาการเปรียญ วัดป่าธรรมอุทยาน
จังหวัดขอนแก่น



อ ย่ า ทิ้ ง บุ ญ

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า
วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๔

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจนให้ต่อเนื่อง
ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมาพวกเราได้สร้างความรู้ตัวแล้วหรือยัง
หรือว่าได้เจริญสติแล้วหรือยัง
ถ้ายังก็เริ่มเสีย อย่าพากันผัดวันประกันพรุ่ง
อย่าพากันปล่อยวันเวลาทิ้ง เสียดายเวลา

ทุกคนก็มีสติปัญญากันอยู่ในระดับของสมมติ
อันนั้นเป็นสติปัญญาที่ยังเข้าไปดับทุกข์ที่ใจของเราไม่ได้
เข้าไปทำความเข้าใจ เข้าไปอบรมใจของเราไม่ได้
เป็นสติปัญญาของสมมติ ของโลก
ของโลกีย์ที่ประคับประคองอยู่ในระดับหนึ่ง แต่ก็ยังหลงอยู่

ปัญญาธรรม

ท่านจึงให้เจริญสติมาสร้างความรู้ตัว
แล้วก็รู้ให้ต่อเนื่อง แล้วก็รู้เท่ารู้ทัน
รู้จักลักษณะของใจ หรือว่าวิญญาณในกายของเรา
รู้จักการเกิด เห็นลักษณะการเกิดการดับของความคิด
ของอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดจากใจบ้าง เกิดจากอาการของใจบ้าง
หรือว่าอาการของขันธ์ห้า ซึ่งเป็นส่วนนามธรรม ตรงนั้นมีอยู่

หายใจเข้ามีความรู้สึกรับรู้อยู่ หายใจออกมีความรู้สึกรับรู้อยู่
เขาเรียกว่า 'สัมปชัญญะ'

ถ้าความรู้ตัวตรงนี้ไม่ต่อเนื่อง
ก็ยากที่จะรู้เท่ารู้ทันการเกิดของใจ อบรมใจไม่ได้

เราก็ต้องพยายามมาสร้าง มาทำให้มีให้เกิดขึ้น
มีศรัทธา เราก็น้อมกายของเราเข้ามา
เข้ามาฝึก มาทำความเข้าใจ ขยันหมั่นเพียร อย่าพากันเกียจคร้าน
ให้มีความขยันหมั่นเพียรในการสังเกต
ในการวิเคราะห์ ในการอบรมใจของเราตลอดเวลา

งานภายใน งานภายนอก

แต่ละวันตื่นขึ้นมา เรามีสติรู้กายรู้ใจของเราหรือไม่
ใจของเราเป็นอย่างไรบ้าง ใจของเรามีความปกติ
ใจของเรามีความกังวล มีความฟุ้งซ่าน
หรือว่าใจของเรามีความอาฆาตพยาบาท
มีความอิจฉาริษยา เราก็พยายามขัดเกลาแก้ไข

หาวิธีหาอุบายทุกอย่าง ไม่ใช่ว่าปล่อยปละละเลย
การปล่อยปละละเลยนั่นแหละ ทำให้เราพลาดโอกาสอันยิ่งใหญ่

งานสมมติ เราก็ทำหน้าที่ของเราให้ดี
สมมติต่างๆ ในสิ่งที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว
อะไรเราขาดตกบกพร่อง เราก็ทำขึ้นมาให้สมบูรณ์แบบ
เราก็จะอยู่ดีมีความสุข สมมติก็จะไม่ได้ลำบาก

ฝึกหัดให้เป็นคนขยันหมั่นเพียร
บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น

สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน

พระพุทธเจ้า หรือว่าพระพุทธองค์ท่านสอนเรื่องอะไร
ท่านสอนเรื่องความทุกข์ เรื่องการดับทุกข์ สอนเรื่องอัตตาอนัตตา
คำว่า ‘อัตตาอนัตตา’ เป็นอย่างไร
หลักของอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐภายในกายของเราเป็นอย่างไร
ใจส่งออกไปภายนอกเป็นลักษณะยังไง
การดับ การควบคุม เราจะใช้วิธีไหน อุบายอย่างไร
ที่ท่านบอกว่า ‘สัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูก’ เห็นถูกเป็นลักษณะอย่างไร

เราต้องมาเจริญสติเข้าไปสังเกตใจของเรา
เพียงแค่การเจริญการสร้างสติของเรา ก็ยังทำกันไม่ต่อเนื่อง
ก็เลยรู้ไม่เท่า รู้ไม่ทันการเกิดการดับของใจ
รู้ไม่ทันการแยกการคลายของใจกับขันธ์ห้า

ถ้ากำลังสติของเรามีมากจนสังเกตเห็นใจคลายออกจากขันธ์ห้า
หรือว่าแยกรูปแยกนาม
นั่นแหละท่านถึงเรียกว่า 'สัมมาทิฏฐิ' ความเห็นถูก

เห็นการเกิดการดับ เห็นการแยกการคลาย
รู้เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในกายของเรา
รู้ด้วย เห็นด้วย ทำความเข้าใจกับความหมายนั้นๆ ด้วย
รู้ว่าอะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน

สำรวจ ควบคุม

กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด เป็นลักษณะอย่างไร
นิวรณธรรม มลทินต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่ใจของเรา
เราก็พยายามหมั่นวิเคราะห์

ใจของเรามีความอ่อนน้อมถ่อมตนหรือไม่
ใจของเรามีความกตัญญูกตเวทีหรือเปล่า
เรามีสัจจะกับตัวเองหรือไม่ หรือว่ามีตั้งแต่ความแข็งกระด้าง
หรือว่ามีตั้งแต่ความอิจฉาริษยา
เรารู้จักควบคุมกาย ควบคุมวาจา แล้วก็ควบคุมใจ

ตัวควบคุมนี่แหละ 'ตัวสติ'
สตินี่แหละ ที่จะเข้าไปควบคุม
เข้าไปชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล

เหตุ ผล

ทุกสิ่งทุกอย่างก็ล้วนเกิดแต่เหตุ ท่านชี้ลงที่เหตุ
เหตุทางด้านรูปธรรม เหตุทางด้านนามธรรม
เหตุสมมติ เหตุวิมุตติ

ความจริงของสมมติ ความจริงของวิมุตติ มีอยู่ในกายของเราหมด
เว้นเสียแต่ว่าพวกเราจะเจริญสติเข้าไปวิเคราะห์
เข้าไปชี้เหตุชี้ผล ได้เห็นตั้งแต่ต้นเหตุหรือไม่เท่านั้นเอง

ถ้าความเพียรของเรามีไม่เพียงพอ มันก็ยากที่จะเข้าใจ
เราก็พยายาม เราไม่เข้าใจวันนี้ วันพรุ่งนี้ เดือนนี้ เดือนหน้า ก็อย่าไปทิ้ง

เพียรอย่างยิ่งยวด

ทุกคนก็ฝึกหัดปฏิบัติกันมาดีแล้ว มาศึกษามาทำความเข้าใจ
ทุกคนก็ปฏิบัติกันมาตั้งแต่เกิด
ไม่ใช่ว่ามาวัด แล้วมานั่งมาเดิน ถึงเป็นการปฏิบัติ
ทุกคนก็ปฏิบัติผ่านกาลผ่านเวลา ผ่านร้อนผ่านหนาว
มีความรู้สึกรับผิดชอบผิดถูกชั่วดีอยู่ในระดับของสมมติ

แต่ระดับวิมุตติ คือการเจริญสตินี้
ต้องมีความเพียรอย่างยิ่งยวด ชี้เหตุชี้ผล
ท่านถึงว่าให้มีความเพียรเป็นเลิศ

เรามีความขยันเพียงพอหรือไม่
หรือว่ามีตั้งแต่ความเกียจคร้าน ไม่มีความรับผิดชอบ
มีตั้งแต่ความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ความเกียจคร้านเข้าครอบงำ

ความเกียจคร้านเข้าครอบงำแล้วอยู่ที่ไหนก็ไม่เจริญ
อยู่คนเดียวก็ไม่เจริญ อยู่หลายคนก็ไม่เจริญ
หนักตัวเอง แล้วก็หนักคนอื่น หนักสถานที่

เราก็ต้องพยายามหมั่นแก้ไขเรา
ถ้าเราแก้ไขเราไม่ได้ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
ก็ไม่รู้ว่าจะให้ใครเขาช่วยเหลือได้

หนทางเดิน

พระพุทธองค์ท่านก็ค้นพบ แล้วก็มาจำแนกแจกแจง
ชี้เหตุชี้ผล ให้พวกเราได้ฝึกหัดปฏิบัติตาม ชี้แนะแนวทางให้
อริยมรรคมีองค์แปด หนทางเดินเป็นอย่างนี้นะ
สัมมาทิฏฐิข้อแรก การแยกรูปแยกนามเป็นอย่างนี้

ทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าเห็นถูกตั้งแต่แรก ก็จะถูกหมด
การพูดจาชอบ ดำริชอบ สมาธิชอบ การงานชอบ ก็จะตามมา

ถ้ายังแยกรูปแยกนามไม่ได้ กำลังสติก็จะพลั้งเผลอ
ถ้ากำลังสติของเราเดิน กำลังสติของเราแยกรูปแยกนามได้
ตามทำความเข้าใจ กำลังสติของเราก็จะพุ่งแรง เป็นมหาสติ
จากมหาสติก็จะกลายเป็นมหาปัญญา
จากมหาปัญญาก็จะกลายเป็นปัญญารอบรู้ในกองสังขาร
จนไม่มีอะไรที่จะไปค้นคว้า
จนไม่มีอะไรเหลือที่จะให้เราไปละ ไปดับ
จนมีแต่ดู กับรู้เห็นตามความเป็นจริง

อย่าทิ้งบุญ

เราก็ต้องพยายามอดทนอดกลั้น อะไรที่จะเป็นอกุศลเราก็พยายามละ
อะไรที่จะเป็นกุศลเราก็พยายามเจริญ ให้มีให้เกิดขึ้นในกายในใจของเรา
สักวันหนึ่งเราก็คงจะเดินให้ถึงจุดหมายปลายทางกัน
ถ้าเดินไม่ถึงจุดหมายปลายทางวันนี้ เดือนนี้ เดือนหน้า
สิ่งที่พวกเราทำก็จะไปต่อเอาภพหน้า

ตราบใดที่ใจยังเกิดอยู่ อย่าไปทิ้งบุญเด็ดขาด อยู่ที่ไหนก็อย่าไปทิ้งบุญ
บุญนี้เป็นพื้นฐานในการปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างออกจากใจของเรา

เป็นบุคคลที่มีความเสียสละ
เสียสละความยึดมั่นถือมั่น เสียสละกิเลส
เสียสละทั้งวัตถุสิ่งของต่างๆ ทั้งภายนอก
จนกระทั่งถึงเสียสละอารมณ์ ความยึดมั่นถือมั่นในกายของเรา
ทานนี้แหละเป็นพื้นฐานอันยิ่งใหญ่ของการปล่อยวาง
ในระดับถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้น ก็อย่าพากันทิ้ง

ดูใจให้เป็น

ตื่นขึ้นมาก็รีบสำรวจ สำรวจกายสำรวจใจของเรา
เราขาดตกบกพร่องตรงไหน
มีไม่มากหรอกถ้าเรารู้จักดู ดูใจของเราให้เป็น

ใจของเราเป็นอย่างนี้นะ กายของเราเป็นอย่างนี้นะ
กายของเราทำหน้าที่อย่างนี้ ทวารทั้งหกทำหน้าที่อย่างนี้
ภาษาธรรม ภาษาโลก เป็นลักษณะอย่างนี้
ความเมตตากรุณา ความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
ละความเห็นแก่ตัวออกจากใจของเราให้มันหมด
ไปอยู่ที่ไหนเราก็จะมีความสุข

เอาละวันนี้ก็ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้
พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน พากันไปสร้างสานต่อ
ทำความเข้าใจให้รู้ทุกอิริยาบถ



ห น้ า ที่ ข อ ง ทุ ก ค น

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า
วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๔

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติ
สร้างความรู้สึกรับรู้สัมผัสของลมหายใจ
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกกระทบปลายจมูกของเราให้ชัดเจน

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมา ตั้งแต่ยังไม่ลุกจากที่
พวกเราได้สร้างความรู้ตัวแล้วหรือยัง

เพียงแค่สร้าง เพียงแค่เจริญ ให้มีให้เกิดให้ต่อเนื่อง
ตรงนี้ก็ยังพากันทำกันได้ยากอยู่

ศรัทธา ความเชื่อ เชื่อมั่นในพระรัตนตรัย
เชื่อบุญ เชื่อบาป เชื่อกรรม หมั่นสร้างบุญในระดับของสมมตินั้นมีอยู่
แต่การเจริญสติที่ต่อเนื่อง ตรงนี้สำคัญ ไม่ค่อยจะทำกันได้เท่าไหร่
นานๆ ที ถึงจะได้มาสำรวจกายสำรวจใจของตัวเอง
ระลึกได้เมื่อไหร่ ก็ให้รีบดู

ใช้โอกาสให้เกิดประโยชน์

เราอย่าพากันประมาท
เพราะว่าความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย มีกันทุกคน มีกันทุกวัน
โรคภัยไข้เจ็บก็เบียดเบียนกันทุกวัน
โรคโควิดก็มีกันทั่วโลกเลย ประเทศไทยของเราก็ย่ำแย่เหมือนกัน
แต่ละจังหวัดๆ รู้สึกว่าจะมากขึ้นทุกวัน เห็นเป็นสีแดงกันเยอะ
พวกเราก็อย่าพากันประมาท

พากันรักษาตัวเรา ก็เหมือนกับรักษาคนอื่น
พากันไม่ไปเที่ยวในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม หรือว่าสถานที่คนแออัด
เราก็พยายามดู ดูแลแก้ไขกายของเรา
เจริญสติอบรมใจของเราอยู่ตลอดเวลา

การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มีโอกาสมากที่สุด
ที่จะมาแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา

อะไรที่เป็นอกุศล เราก็พยายามละเสีย
อะไรที่เป็นกุศล หรือว่าเป็นประโยชน์ เราก็พยายามทำให้มี ให้เกิดขึ้น
เพื่อยังประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ประโยชน์สูงสุด
ประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า เอาประโยชน์ปัจจุบันให้ดี
เพราะว่าคนเราเกิดมา มีเท่าไหร่ก็ตายหมด

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย

แม้แต่องค์หลวงพ่อเองนี้ก็หนักเอาการเหมือนกัน
ก็เพิ่งจะออกจากโรงพยาบาลเมื่อวาน
หมอมาเอาไปซ่อมแซม ร่างกายเป็นหลายอย่าง
ทั้งน้ำในปอดก็เยอะ ก็ต้องขับน้ำออก ขาก็บวมต้องไปไล่น้ำออก
เพราะว่าไตอยู่ในระดับขั้นที่สาม ที่สี่
ต้องคอยดูแลรักษาประคับประคอง
ทั้งหัวใจ ทั้งความดัน ความดันต่ำ ความดันสูง

ความดันสูงนี้ไม่เท่าไหร่ แต่ความดันต่ำนี้จะไปเร็ว
ความดันต่ำนี้เกิดขึ้นหลายที จนถึงกับสลบ
เข้าโรงพยาบาลก็เที่ยว สองเที่ยว
แต่ความดันสูงนี้ก็... มันดันทุรัง แต่ก็ลำบากอยู่
ไม่ไปเร็วเหมือนกับความดันต่ำ ทางเบาหวานก็แก้ไขอยู่
ก็พยายามแก้ไขทางสมมติ ด้วยเหตุด้วยผล ด้วยสติด้วยปัญญา
เขาให้อยู่ได้เท่าไหร่ก็เอาเท่านั้นแหละ

เตรียมให้พร้อม

ขณะที่ยังไม่ไป ก็ยังประโยชน์ให้กับสมมติ ให้กับพี่ให้กับน้อง
ทำหน้าที่ของเราให้เต็มเปี่ยม ถึงเวลาเราก็ไป
ถ้าถึงเวลาแล้ว อะไรมาฉุดมารั้งเอาไว้ก็ไม่อยู่

เราต้องเป็นคนที่เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา
อยู่ก็มีความสุข ไปก็มีความสุข

เป็นบุคคลที่ไม่ปล่อยปละละเลย ไม่ปล่อยประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน
ประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า
มีโอกาสให้เรารีบตักตวง สร้างบุญสร้างกุศล
สร้างคุณงามความดีในกายก้อนนี้ให้ได้ ขณะที่ยังมีลมหายใจ

หนทางที่ถูกต้อง

สูงขึ้นไปก็ให้รู้จักการเจริญสติ
สติรู้ตัวอยู่ปัจจุบันที่ต่อเนื่องกันเป็นอย่างนี้
ใจที่ไม่มีกิเลสเป็นอย่างนี้
ใจที่ส่งออกไปภายนอกเป็นลักษณะอย่างนี้
ใจที่เข้าไปรวมกับขันธ์ห้า ซึ่งเป็นนามธรรมด้วยกัน เป็นลักษณะอย่างนี้
จนเห็นใจคลายออกจากขันธ์ห้า ซึ่งเรียกว่า 'แยกรูปแยกนาม'

ในภาษาธรรมแล้ว ก็จะเข้าสู่หนทางอันที่ถูกต้อง
คือ 'สัมมาทิฏฐิ' ความเห็นถูก

เห็นถูก เห็นการเกิดการดับ เห็นการแยกรูปแยกนาม
รู้เรื่องวิญญาณในขันธ์ห้า รู้ว่าขันธ์ห้าเป็นกองไหนๆ
รู้เรื่องหลักของอริยสัจ รู้ว่าอะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน
เราก็จะรู้เรื่องวิปัสสนาญาณ วิปัสสนาภูมิ
การละกิเลสหยาบ การละกิเลสละเอียด
จนรู้จักทรงความว่าง ความบริสุทธิ์ ความหลุดพ้น
จนดับความเกิดของใจได้

น้อมใจอยู่ในกองบุญ

พวกเราเข้าไม่ถึง ก็ให้อยู่ในกองบุญกองกุศลเอาไว้
อย่าพากันประมาท หมั่นทำบุญหมั่นให้ทาน

ทานนี้เป็นพื้นฐานอันยิ่งใหญ่ในการที่จะปล่อยวาง
ทำใจของเราให้สะอาด ให้บริสุทธิ์ได้ อย่าพากันประมาท

ไม่ว่าพระ ว่าโยม ว่าชี ก็รู้จักรักษาตัวเรา แก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา
จงเป็นผู้สอนตนเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น
อยู่กับหมู่อยู่กับคณะ ก็รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เอาใจเราไปใส่ใจเขา
รู้จักอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน
อย่าเห็นแก่ความเกียจคร้าน อย่าเห็นแก่ตัว

จงเป็นคนขยัน จงเป็นคนมีความรับผิดชอบ มีความเสียสละ
ไปอยู่ที่ไหนก็จะมีความสุข สุขในโลกนี้ สุขอยู่ปัจจุบัน สุขในโลกหน้า
โลกหน้าค่อยว่ากัน หมดลมหายใจก็ไปถึงเอง
เราเอาปัจจุบันให้ดี ทำหน้าที่ของเราให้ดี

อย่าประมาท

อย่าพากันประมาท ดูกาย ดูใจ
ถ้าดูใจได้ทุกเวลา ทุกขณะลมหายใจเข้าออก ทุกขณะจิตได้ยิ่งดีใหญ่

แต่กำลังสติของเราทำหน้าที่ไม่ได้เต็มเปี่ยม
เพราะว่าเราไม่ได้สร้างให้ต่อเนื่อง
แล้วก็ไม่ได้ไปค้นคว้า แล้วก็ใจของเรายังไม่ได้คลายจากขันธ์ห้า
เราละกิเลสหยาบ กิเลสละเอียดไม่ได้
ก็ขอให้น้อมใจอยู่ในกองบุญ หมั่นทำบุญ
ทำมากก็เป็นของเรา ทำน้อยก็เป็นของเรา
เห็นคนอื่นทำ เราก็พลอยอนุโมทนาสาธุด้วย เราก็มีส่วนแห่งบุญ

อย่าพากันประมาท
อีกสักหน่อยพวกเราทุกคนก็ต้องได้พลัดพรากจากกันหมด
ไม่ได้พลัดพรากจากกันตอนเป็น ก็ต้องได้พลัดพรากจากกันตอนตาย
เพราะเป็นกฎของไตรลักษณ์ กฎของความเป็นจริง
องค์หลวงพ่อก็เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา
เพราะว่าพญามัจจุราชนี่มาเยือน มาเยือนตั้งหลายปีแล้วแหละ
หลวงพ่อก็ประคับประคองร่างกายก้อนนี้เพื่อที่จะยังประโยชน์ให้กับสมมติ

อย่าเกียจคร้าน

หลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้นในร่างกายของหลวงพ่อ
ทั้งกะบังลมก็เป็นอัมพฤกษ์ข้างหนึ่ง ระบบการหายใจก็ลำบากอยู่
หลวงพ่อถึงไม่ค่อยจะได้ลงมาทำวัตรสวดมนต์
เพราะว่าการทำวัตรสวดมนต์นี้
บางทีหัวใจของหลวงพ่อจะเต้นไม่ทันเลยทีเดียว
หลวงพ่อก็ต้องประคับประคองมาหลายปี
ก็ให้เราทุกคนจงช่วยกัน พากันมาทำวัตรสวดมนต์
ให้ทุกคนอย่าพากันเกียจคร้าน

สมัยก่อนหลวงพ่อก็พาทำ พาทำหนักทั้งเช้าทั้งเย็น
ทุกวันนี้หลวงพ่อก็ต้องประคับประคองสภาพร่างกาย ขันธ์ของหลวงพ่อ
เพื่อที่จะยังประโยชน์ให้จนถึงที่สิ้นสุดนั่นแหละ

ก็อย่าพากันเกียจคร้าน อย่าพากันเห็นแก่ตัว
จงพากันขยัน มีความรับผิดชอบ มีความเสียสละ
มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน
หมั่นเอาใจใส่ อะไรควรทำ อะไรควรละ

หน้าที่ของทุกคน

ในวัดของเรามีอะไรบ้าง ตั้งแต่ปากทางจนกระทั่งถึงก้นครัว
มองซ้าย มองขวา มองบน มองล่าง มองกลางใจของเราอยู่ตลอดเวลา
ไม่ใช่ว่าไม่ใช่หน้าที่ของเรา จะเอาตั้งแต่ความสุข ความสนุก ความสบาย
อันอื่นฉันไม่สนใจ ไม่ใช่! เราต้องช่วยกันดูแล
ดูแลสมมติในสิ่งที่เราอาศัยอยู่

ถ้าสมมติลำบาก การปฏิบัติใจก็ไปยากไปลำบาก
หลวงพ่อถึงพยายามทำสมมติให้กับทุกคนให้อยู่ดีมีความสุข
ตั้งแต่ถนนหนทาง ทางเดิน ที่พักที่อาศัย ที่หลับที่นอน ที่ถ่ายที่เยี่ยว
ธรรมชาติของต้นไม้ ทำทุกอย่างเท่าที่จะทำได้

กว่าจะเป็นสถานที่น่ารื่นรมย์น่าอาศัยมาได้
ต้องอาศัยกาลอาศัยเวลา อาศัยกำลังของทุกคนช่วยกันทำ
เป็นสมบัติของทุกคน เป็นสมบัติของส่วนกลาง เป็นสมบัติของโลก
เรามาอาศัยสถานที่อยู่
ทำอย่างไรเราถึงจะทำให้สถานที่ของเราน่าอยู่น่าอาศัย
ไม่ใช่ว่าจะเอาตั้งแต่ความสะดวกสบาย
เอาตั้งแต่ความเกียจคร้านเข้าครอบงำ อย่างนั้นก็ใช้การไม่ได้
เราก็ต้องพยายามช่วยกัน

ห้องน้ำห้องส้วมก็ช่วยกันดูแล
ตรงไหนไม่ดี ตรงไหนไม่สะอาดเราก็ช่วยกันทำ
น้ำไม่มีก็เปิดใส่ ดูแลตรงไหนมันสกปรกเราก็ช่วยกันทำ
พวกเรานั่นแหละก็จะได้อยู่ดีมีความสุข
คนอื่นมาก็จะอยู่ดีมีความสุข ได้รับอานิสงส์แห่งการกระทำของเรา
ไม่ใช่ว่าจะหดหัวอยู่ตั้งแต่ในกระดอง
อะไรข้างนอกจะเป็นอย่างไรก็ช่าง อย่างนั้นคิดผิด!

การปฏิบัติ การฝึกหัด เราต้องให้รอบ
รอบทั้งสมมติ รอบทั้งวิมุตติ รอบทั้งโลก รอบทั้งธรรม
ว่าอะไรควรละ อะไรควรเจริญ อะไรควรดำเนิน

ไม่ใช่ว่าจะให้ตั้งแต่คนอื่นเขาบอก เขาพร่ำเขาสอน
เราจงสอนตัวเอง แก้ไขตัวเอง สร้างความขยันหมั่นเพียร

หนทางอันประเสริฐ

แนวทางนั้นพระพุทธองค์ท่านได้ค้นพบมาตั้งนาน
เอามาเปิดเผย หลักของอริยสัจเป็นอย่างนี้
การดำเนินอริยมรรคมีองค์แปดเป็นอย่างนี้
สัมมาทิฏฐิข้อแรกเป็นอย่างนี้
การละกิเลสหยาบ กิเลสละเอียด นิวรณธรรม
มลทินที่เกิดขึ้นกับใจของเราเป็นอย่างนี้
ท่านบัญญัติเอาไว้ เปิดเผยเอาไว้หมด
โอวาทปาติโมกข์ ทำใจให้สะอาด ทำใจให้บริสุทธิ์
ทำใจให้หลุดพ้น มีหมด มีหมดทุกอย่าง

พวกเราค้นคว้าลงไปที่กายที่ใจของเรา
ให้ปรากฏขึ้นที่ใจของเรา แล้วท่านถึงบอกให้เชื่อ
ไม่ให้เชื่อแบบงมงาย มีศรัทธาแล้ว ก็ให้มีปัญญาด้วย
ถึงจะเกิดประโยชน์อย่างมากมายมหาศาล

รู้เห็นตามความเป็นจริง เราก็จะมองเห็นหนทางเดินของเรา
ว่าเราจะได้กลับมาเกิดหรือไม่กลับมาเกิด
ถึงเราละไม่ได้หมด เราก็พยายามทำ พยายามดำเนิน
เป็นข้าวพกข้าวห่อติดตามตัวเราไป

ต้องพยายามกัน

เราไม่หลุดพ้นวันนี้ วันนี้ เดือนนี้ เดือนหน้า
ไม่หลุดพ้นจริงๆ สิ่งที่พวกเราทำก็จะไปต่อเอาภพหน้า
เพราะว่าตราบใดที่ใจยังเกิดอยู่ ก็ยังวนเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอยู่

ขณะนี้เราได้เกิดมาอยู่ในภพมนุษย์ มีอัตภาพ มีขันธ์ห้า มีร่างกาย
เรามาครองร่างกายก้อนนี้อยู่ เราก็บริหารร่างกายของเราให้ดี
ส่วนความเกิดทางด้านจิตวิญญาณ
เราดู เจริญสติเข้าไปดูให้ลึกลงไปอีก
ทำไมเขาถึงเกิด ทำไมเขาถึงหลง หลงอะไร
หลงความคิด หลงอารมณ์ แล้วก็เป็นทาสกิเลสอีก หลายสิ่งหลายอย่าง

จิตวิญญาณเขาก็ไม่ยอมแพ้ง่ายๆ เหมือนกัน
เขาเกิดมานาน เขาก็หาทางหลบหลีก หาทางที่จะหลีกเลี่ยง
ขันธ์ห้าเขาก็เกิดมานานอยู่ด้วยกัน

เราก็ต้องเจริญสติเข้าไปชี้เหตุชี้ผล จนเห็นเหตุเห็นผล
เห็นความเป็นจริงทุกสิ่งทุกอย่าง เขาถึงจะยอม

หลวงพ่อเพียงแค่เล่าให้ฟัง

หลวงพ่อก็เพียงแค่เล่าให้ฟัง
ถ้าพวกท่านไม่ไปทำให้มี ให้ปรากฏขึ้นในกายในใจของเรา
ก็จะไม่เข้าใจ ก็ต้องพยายามกัน

เอาละวันนี้ก็ขอเจริญธรรมเพียงเท่านี้
พากันไหว้พระพร้อมๆ กัน พากันไปสร้างสานต่อทำความเข้าใจ



ความไม่ประมาท

เรียบเรียงจากโอวาทธรรมยามเช้า
วันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔

มีความสุขกันทุกคน

วันนี้ก็เป็นวันพระ ญาติโยมก็ได้เข้ามาสร้างบุญสร้างกุศลกัน
ก็คอยระวังกันหน่อยนะ พยายามป้องกันตัวเรา ป้องกันคนอื่น
เพราะโรคภัยไข้เจ็บก็ระบาด อย่างที่พวกเราได้ทราบกัน
รักษาเราแล้ว ก็รักษาคนอื่น

แต่ถ้าพูดลักษณะของความเป็นจริงแล้ว
ก็เป็นโรคกรรมนั่นแหละ มาชำระ
นั่งหันหลังให้กันอยู่ ก็ไม่เป็นไร ถ้าไม่มีวิบากกรรมต่อกัน
ถ้ามีวิบากกรรมต่อกัน ไปหลบอยู่ที่ไหนก็เจอเหมือนเดิม

แต่เราก็ไม่ประมาท พากันประคับประคองกายของเรา
ประคับประคองใจของเรา ไม่ให้อยู่ในความประมาท
ให้อยู่ในกองบุญ ให้อยู่ในกองกุศลเอาไว้

เพราะว่าคนเราเกิดมา ถ้าถึงวาระเวลาก็...
ถ้าพูดตามหลักของความเป็นจริงก็คือ 'ตาย'
มีความเกิด ก็มีความตาย ถ้าถึงเวลา
ถ้าไม่ถึงเวลาก็ไม่เป็นไร

หนทางเดิน

ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่นี่แหละ
เราพยายามมาแก้ไข มาปรับปรุงใจของเรา
มาอบรมใจของเรา ตามแนวทางของพระพุทธเจ้า
หรือว่าตามแนวทางของพระพุทธองค์ที่ท่านได้ค้นพบ
คือหลักของอริยสัจสี่ 'ความจริงอันประเสริฐ' ซึ่งมีอยู่ในกายของเรา
ตามแนวทางอริยมรรคมีองค์แปด

คำว่า 'อริยมรรค' คือหนทางเดิน คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูก
พวกเราอาจจะเห็นถูกอยู่ในระดับของสมมติ
แต่เห็นถูกในหลักธรรม เราต้องมาเจริญสติเข้าไปวิเคราะห์
จนใจคลายออกจากขันธ์ห้า ซึ่งเรียกว่า 'แยกรูปแยกนาม'
นั่นแหละที่ท่านเรียกว่า 'เห็นถูก' เพียงแค่เริ่มต้นเห็นถูก

ตามเห็นการเกิดการดับ ตามดูการแยกการคลาย
รู้ลักษณะของใจ ใจที่ส่งออกไปภายนอกเป็นอย่างไร
ใจที่เกิดกิเลส เราละกิเลสได้หรือไม่
ใจอยู่ในกองบุญกองกุศลหรือเปล่า

แต่ละวันๆ เราต้องรู้ให้ชัดเจน ถึงจะเรียกว่า 'ความเห็นถูก'
ตามดู ตามรู้ ตามเห็น ตามชี้เหตุชี้ผล
เห็นเหตุเห็นผล ท่านถึงบอกให้เชื่อ

ศรัทธาในบุญ

ศรัทธามีกันเต็มเปี่ยม ความเชื่อก็มีกันเต็มเปี่ยม
แต่ให้เชื่อด้วยเหตุด้วยผล เชื่อด้วยสติ
เชื่อด้วยปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา แยกรูปแยกนามให้ได้
รู้เรื่องอัตตาอนัตตาให้ได้ รู้เรื่องสมมติวิมุตติให้ได้

ส่วนมากเราก็มองในภาพรวม เป็นกลุ่มเป็นก้อน
ร่างกายก็ของเรา อันนั้นก็ของเรา อันนี้ก็ของเรา
แต่ในหลักธรรมของพระพุทธองค์
ท่านมองเห็นเป็นของว่าง ไม่มีอะไร ไม่มีตัว ไม่มีตน
มีตัว มีตน อยู่ระดับของสมมติ
ในระดับวิมุตติ การแยกการคลายถึงจะรู้ความเป็นจริง

ถึงเราเดินปัญญา แยกรูปแยกนามไม่ได้ ก็ให้มีศรัทธาอยู่ในบุญ
บุญถึงเป็นพื้นฐานอันยิ่งใหญ่ ในการปล่อยในการวาง
เพียงแค่คิดดีก็เป็นบุญ ทำดีก็เป็นบุญ อย่าไปปล่อยปละละเลย

ศีล

ตั้งแต่ตื่นขึ้น ถ้าเราสำรวจใจของเราได้
ชี้เหตุชี้ผล อบรมใจของเราได้ ทุกเวลา ทุกขณะ ทุกลมหายใจเข้าออก
ท่านถึงเรียกว่า ‘ทุกขณะจิต’

สำรวจดู คำว่า ‘ศีล’ ศีลเป็นลักษณะอย่างไร
ศีลก็คือความปกติ ปกติของกายของเรา

กายก็ไม่ได้ไปสร้างความเดือดร้อนให้คนโน้น ให้คนนี้
วาจาของเรา ก็ไม่ได้ไปพูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ พูดสิ่งที่ไร้สาระ
ใจของเรา ก็ไม่ได้คิดอคติ ไม่ได้คิดเพ่งโทษ
อันนี้เป็นศีล ศีลที่พวกเรามาสมาทาน

เราก็สำรวจความปกติของใจ นั่นแหละคือศีล
ความปกติของกาย ความปกติของวาจา

กายวาจาใจปกติ เรียกว่า ‘ศีล’

สมาธิ

‘สมาธิ’ ใจที่สงบ ใจที่ไม่มีความกังวล
ใจที่ไม่มีความฟุ้งซ่าน ใจที่ไม่เกิดกิเลส เขาเรียกว่า ‘สมาธิ’
จะด้วยการข่มเอาไว้ หรือว่าด้วยการรู้เห็นตามความเป็นจริง
ด้วยการแยกแยะ ปล่อยวาง ชี้เหตุชี้ผล รู้หลักของอริยสัจสี่

ใจส่งออกไปภายนอก เขาเรียกว่า ‘สมุทัย’
ถ้าเราดับ เราหยุด เราชี้เหตุชี้ผลได้
ทุกข์ สมุทัย มรรค... นิโรธ คือความสงบ ก็ตามมา

ขยันหมั่นเพียร

คนเราก็ปรารถนาหาความสุขกันทุกคน
ถ้าใครหาเจอ หาถูกที่ก็อาจจะเจอได้เร็วได้ไว

การพูดนี้ง่าย การปฏิบัติยาก
ต้องเป็นบุคคลที่มีความขยันหมั่นเพียรเป็นเลิศ

ทุกอิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอน กินอยู่ขับถ่าย
ทุกเรื่อง ในภาระหน้าที่การงาน
ทำความเข้าใจกับโลกธรรมแปดที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว
ทำความเข้าใจกับทวารทั้งหก
ทำความเข้าใจกับรูปรสกลิ่นเสียงที่เราเข้าไปยุ่งเกี่ยว รู้จักจำแนกแจกแจง

ก็ต้องพยายามหมั่นวิเคราะห์บ่อยๆ ทำความเข้าใจบ่อยๆ
สักวันหนึ่งเราก็จะมองเห็นหนทางเดิน ว่าเราจะไปอย่างไร มาอย่างไร

กฎของความเป็นจริง

กายเนื้อ ถึงเวลาเขาก็ต้องแตกต้องดับ
เพราะว่าเป็น 'กฎของไตรลักษณ์' กฎของความเป็นจริง

มารับเอาโลงศพทุกวัน วันละสองโลง สามโลง
บางทีก็หกโลง เจ็ดโลงก็มี
นี่แหละ ความเจ็บ ความป่วย ความตาย มีมาให้เราได้เห็นทุกวัน

สภาพร่างกายหลวงพ่อก็เจ็บป่วยอยู่ เจ็บป่วยอยู่ตลอดเวลา
ฉีดอินซูลิน ฉีดยามายี่สิบกว่าปี
ทั้งฉันยา ฉีดยา เข้าโรงพยาบาลสิบกว่าเที่ยว
วันนี้ก็เพิ่งจะออกมา หมอก็เอาไปซ่อมแซมในส่วนที่มันสึกหรอ
ก็ขอบคุณทางโรงพยาบาลราชพฤกษ์มากๆ เลยทีเดียว
มีอะไรท่านก็ดูแล ท่านก็ส่งหมอมาดูแลให้ มายืดอายุ

ถ้าถึงเวลา ก็ต้องแตกต้องดับ
หลายสิ่งหลายอย่าง ทั้งน้ำในปอด ทั้งหัวใจ ทั้งเบาหวาน
ความดัน มีทั้งขึ้นทั้งลง บางวันก็ปกติ บางวันก็ไม่ปกติ บางวันก็ต่ำ
กะบังลมที่ช่วยหายใจ เป็นอัมพฤกษ์มาหลายปี
กะบังลมทำงานข้างเดียว
หลวงพ่อต้องได้อาศัยเครื่องช่วยหายใจช่วย มาสองสามปีแล้ว
เครื่องออกซิเจนมาช่วยหายใจ เพราะออกซิเจนในร่างกายต่ำ
เวลากลางคืนก็ต้องอาศัยเครื่องออกซิเจน

ก็พยายามประคับประคองร่างกายของตัวเอง ให้ได้สร้างบุญสร้างกุศล
ให้ได้ยังประโยชน์ให้มากที่สุด เท่าที่กำลังกายจะอำนวยให้

อย่าปล่อยเวลาทิ้ง

พระเราชีเราก็ให้พากันสมัครสมานสามัคคีกัน
มาทำวัตรสวดมนต์ พยายามทำให้ได้
ที่หลวงพ่อไม่ได้พาทำ ก็เพราะว่าสภาพร่างกายของหลวงพ่อเป็นอย่างนี้
สมัยก่อนนี่ต้องทำ ทุกปี ทุกวัน

หลวงพ่อก็จะพยายามประคับประคองร่างกายของหลวงพ่อ
ให้อยู่เพื่อที่ยังประโยชน์ให้ทุกคนให้ได้เยอะที่สุด
ให้ได้มากที่สุดเท่าที่ร่างกายจะอำนวยให้
เขาก็เป็นหนัก ต้องฉันยาฉีดยาทุกวัน
เหมือนกับผลไม้ฉุ เตรียมพร้อมที่จะอยู่ เตรียมพร้อมที่จะไป

อยู่ก็มีความสุข ไปก็มีความสุข ไม่ได้ลำบากเพราะว่าเราเตรียมพร้อมมาดี
อยู่ก็ยังประโยชน์ ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน
ประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า ไม่อยากจะปล่อยเวลาทิ้ง

เราอย่าพากันเกียจคร้าน ต้องพากันขยันหมั่นเพียร
เพียรทั้งการขัดเกลากิเลส เพียรทั้งการทำความเข้าใจ
เพียรทั้งสมมติความเป็นอยู่ ทั้งการทำความเข้าใจโลกธรรม
ทำความเข้าใจให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น บอกตัวเองให้ได้

ปัญญา

อะไรคือสติปัญญาที่เราสร้างขึ้นมา อะไรคือใจ
ทำไมใจถึงเกิด ทำไมถึงหลงความคิด หลงอารมณ์
ทำไมใจถึงเกิดอัตตา
คำว่า 'อัตตาอนัตตา' เป็นลักษณะอย่างไร
คำว่า 'วิมุตติสมมติ' เป็นลักษณะอย่างไร
คำว่า 'สัมมาทิฏฐิ การแยกการคลาย' เป็นลักษณะอย่างไร
เราต้องเข้าถึง รู้ด้วย เห็นด้วย ทำความเข้าใจได้ด้วย

แต่ส่วนมากก็ศรัทธาเต็มเปี่ยม ทำบุญเต็มเปี่ยม
แต่เดินปัญญา แยกรูปแยกนาม ตรงนี้ไม่ค่อยจะได้เท่าไหร่
เพราะว่า กำลังสติมีไม่เพียงพอ

ถึงอย่างไร ก็อย่าไปทิ้งบุญ
ทำบุญ บุญนี้เป็นพื้นฐานอันยิ่งใหญ่ ที่ทำให้ใจของเราสะอาดบริสุทธิ์
ปล่อยวางได้ ให้ถึงจุดหมายปลายทางได้

สติ สัมปชัญญะ

ขอให้ทุกคนทุกท่านจงเจริญสติสักพักหนึ่ง
สร้างความรู้สึกรับรู้การหายใจเข้าออกของเราให้ต่อเนื่องกันสักระยะหนึ่ง

ตั้งแต่ตื่นขึ้นมาเราได้สร้างความรู้ตัวแล้วหรือยัง
ถ้ายังก็เริ่มเสียนะ วางความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ
หยุดความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ

วางภาระหน้าที่การงานทางบ้าน ทางสมมติ เราก็วางมาแล้ว
เราก็มีศรัทธาน้อมกายของเราเข้ามาทำบุญ มาถวายทาน
ทีนี้เราก็มารู้จักการเจริญสติ ฟังไปด้วยน้อมสำเหนียกไปด้วย

ลองสูดลมหายใจเข้าไปยาวๆ ลึกๆ
แล้วก็ผ่อนลมหายใจออกมายาวๆ อย่าไปบังคับลมหายใจ
การสูดลมหายใจยาว ผ่อนลมหายใจยาว
กายของเราก็รู้สึกว่าสบายขึ้นเยอะ ใจของเราก็จะสงบตั้งมั่นขึ้น

ความรู้สึกลมหายใจที่กระทบปลายจมูกของเรา
นั่นแหละที่ท่านเรียกว่า ‘สติรู้กาย’
หายใจเข้าก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่ หายใจออกก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่
มีความรู้สึกรับรู้ให้ต่อเนื่อง เรียกว่า ‘สัมปชัญญะ’ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม

ฝึกให้เคยชิน

ทุกสิ่งทุกอย่าง อย่าเพิ่งเอาเก็บมานึกมาคิด วางเอาไว้เสียก่อน
เพียงแต่เรื่องการหายใจเข้าออก
พวกเราก็พยายามหัดสังเกตให้เกิดความเคยชิน ให้เกิดความชำนาญ
มีความพลั้งเผลอ เราก็เริ่มใหม่

หายใจอึดอัด เราก็พยายามแก้ไข
หายใจอย่างไร ถึงจะเป็นธรรมชาติ
หายใจอย่างไร เราถึงจะมีความรู้สึกรับรู้ได้ทัน ได้ชัดเจน

ถ้าความรู้สึกไม่ชัดเจน เราก็พยายามหายใจเข้าไปยาวๆ
ความรู้สึกก็จะชัดเจน พยายามฝึกให้เกิดความเคยชิน

ช่วงใหม่ๆ ก็อาจจะอึดอัดบ้าง ติดขัดบ้าง เพราะว่าความไม่เคยชิน
เราฝึกบ่อยๆ ทำความเข้าใจบ่อยๆ
หายใจเข้าก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่ หายใจออกก็มีความรู้สึกรับรู้อยู่

รู้กาย รู้ใจ

ถ้ามีความรู้สึกตัวที่ต่อเนื่อง เราก็จะรู้เท่ารู้ทันการเกิดของใจ
รู้ลักษณะของใจ ใจเกิด หรือลักษณะของความคิดที่เกิดจากใจ
ใจส่งออกไปภายนอกเราก็จะเห็น
หรือบางทีความคิดที่เราไม่ตั้งใจคิดที่ผุดขึ้นมา เราก็จะรู้เท่า รู้ทัน

ใจของเราเคลื่อนเข้าไปรวมได้อย่างไร
เราต้องพยายามสร้างความรู้ตัวเข้าไปควบคุมใจของเรา
เข้าไปอบรมใจของเราบ่อยๆ

อบรมใจ ชี้เหตุชี้ผล เห็นเหตุเห็นผล จนกว่าใจจะคลายออกจากขันธ์ห้า
หรือว่า 'หงายขึ้นมา' หรือว่า 'แยกรูปแยกนาม'
ใจก็จะว่าง กายก็จะเบา เราก็จะเห็นความเกิดความดับ

เราก็จะเข้าใจความหมายของชีวิต เข้าใจภาษาธรรม ภาษาโลก
เข้าใจว่า อัตตาเป็นลักษณะอย่างนี้ อนัตตาเป็นลักษณะอย่างนี้
ใจที่ส่งออกไปภายนอกเป็นลักษณะอย่างนี้

ละกิเลส บำเพ็ญบุญ

กิเลสหยาบ กิเลสละเอียด เราละกิเลสได้ระดับไหน
ระดับต้นเหตุ กลางเหตุ ปลายเหตุ

แต่ละวันตื่นขึ้นมา เราได้บุญหรือไม่ เราแก้ไขอย่างไรเราถึงจะได้บุญ
ใจของเรามีความอ่อนน้อม ใจของเรามีศรัทธา เราก็ได้บุญแล้ว
เพียงแค่เดินมาวัด มีความอ่อนน้อมต่อผู้หลักผู้ใหญ่ มีสัมมาคารวะ
รู้จักควบคุมกาย รู้จักควบคุมวาจา รู้จักควบคุมใจ อันนี้ก็เป็นบุญแล้ว

เราพยายามเอาบุญ ตักตวงบุญ
มีหิริ มีโอตตัปปะ มีความละอายเกรงกลัวต่อบาป
หมั่นสร้างบุญสร้างกุศล ให้มีให้เกิดขึ้น
จากน้อยไปหามาก มากขึ้นๆ จนเต็มรอบ

ไม่เต็มวันนี้ ก็วันพรุ่งนี้ ไม่วันพรุ่งนี้ ก็เดือนนี้เดือนหน้า
อานิสงส์ผลบุญ ผลทานเราก็ทำ
การเจริญสติ เจริญปัญญา เราก็หัดวิเคราะห์ควบคู่กันไป

สิ่งพวกนี้แหละจะติดตามตัวเราไปในวันข้างหน้า
กายเนื้อแตกดับ ถ้าใจยังเกิดอยู่ เขาก็ต้องเกิด
ก็ขอให้เกิดอยู่ในกองบุญกองกุศลเอาไว้
ขณะนี้เวลานี้ เรามาสร้างความรู้ตัวให้ชัดเจนให้ได้เสียก่อน

ฝึกฝนกันต่อไป

สร้างความรู้สึกรับรู้ การหายใจเข้าออกให้ชัดเจน
ทำใจให้ว่าง สมองให้โล่ง กายให้โปร่ง
มีความรู้สึกรับรู้อยู่ที่ปลายจมูกของเราให้ชัดเจนกันนะ

ไหว้พระพร้อมๆ กัน
พากันไปทำความเข้าใจให้รู้ทุกอิริยาบถ

ค ว า ม ไ ม่ ป ร ะ ม า ท

พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน

จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นธรรมทาน
หากประสงค์รับหนังสือโปรดติดต่อ
วัดป่าธรรมอุทยาน ต.สำราญ อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000
หรือ กล่องข้อความเพจวัดป่าธรรมอุทยาน
http://www.facebook.com/WatPaDhammaUtthayan/

ความไม่ประมาท

พระธรรมเทศนา จากวัดป่าธรรมอุทยาน



BOJJHANGA
FOUNDATION
มูลนิธิโพชฌงค์